Отдушина

МАССОВО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Издатель УП "Газета Слонімская" Выходит один раз в неделю Основана 18 октября 2002 года

№2 (487) 31 декабря 2013 года

Общество

ДЕТИ ИЗ ПРИЮТА МЕЧТАЮТ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ



Ребята показали гостям небольшой концерт

Двенадцать маленьких слонимчан, которых на время забрали у родителей, встретят Новый год в Слонимском социальном центре.

В преддверии новогодних праздников детишек из приюта поздравляли многие организации и просто добрые слонимчане.

— Все малыши мечтают о подарках, тем более под Новый год. А для наших деток самый желанный подарок — приезд родителей, — рассказала во время одного из новогодних праздников директор социального приюта Ирина Чигрина.

Новогодний утренник для ребят из приюта ежегодно устраивают актёры Слонимского драматического театра. Этот год не стал исключением — работники театра веселили детей своей новой программой.

У многих из ребят самое сокровенное желание — вернуться к своим родителям.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора

Путь к Богу

Из рождественского послания архиепископа Новогрудского и Лидского Гурия



Архиепископ Новогрудский и Лидский Гурий

…Возблагодарим Всемогущего Бога, возлюбленные во Христе отцы, братья и сестры за все Его милости, радости, скорби и все пережитое нами в минувшем году.

Открывая свои сердца для светлой радости о родившемся Богомладенце по слову Святителя Иоанна Златоуста, с благоговением «поклонимся пришедшему, воспоем обновившего, оживотворившего, просветившего и даровавшего нам изобилие всех благ — Господа Иисуса Христа».

Молитвенно желаю всем вам мира, крепости душевных и телесных сил, благословенного долголетия и всесильной помощи Божией в наступающем Новом лете Благости Божией.

Божественный свет, воссиявший из Вифлеема, да исполнит Вас утешением и духовной радостью о Христе Родившемся.



Новости

СЛОНИМСКИХ ДЕТОК ПОЗДРАВИЛИ И МИНЧАНЕ



Акция "Подари детям Новый год"



Ёлка желаний

В пятницу, 27 декабря, на улицах города местные волонтеры Слонимской организации Белорусского общества Красного Креста собирали пожертвования на подарки для детишек.

По словам активистов акции «Подарим детям Новый год», в Слониме живут неравнодушные люди, так как практически все, кого они встречали, жертвовали деньги. Самая большая сумма, которую подарила в этот день одна из женщин, — 150 тысяч рублей.

Как отметила председатель Слонимской организации Красного Креста Людмила Иванова, деньги пойдут на исполнение желаний более двадцати детей.

В магазинах Слонима — «Доме торговли» и «Евролюксе» — стоят ёлки, на которых вместо новогодних игрушек висят письма ребят с их заветными желаниями. Каждый слонимчанин или гость нашего города на время может стать Дедом Морозом для детей-сирот, детей с ограниченными возможностями и детей из многодетных семей.

Подарки для детей можно передать в Слонимскую районную организацию Красного Креста по адресу: г. Слоним, улица Доватора, 2а.

—Некоторые презенты передали минчане. Они прочитали о нашей акции в интернете. Все подарки, которые принесут к нам, доставят детям до Рождества, — добавила Людмила Михайловна.

По словам работников Красного Креста, в прошлом году все письма с пожеланиями детей были удовлетворены и каждый ребёнок получил в подарок то, что хотел, даже компьютер.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото автора

Новости

Дебют удался на славу



СЦЕНИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ



В Слонимском аграрном колледже состоялся традиционный творческий конкурс «Арт-дебют» с участием первокурсников. На этот раз темой конкурса стал наступающий Новый год.

Команды в разных сценических жанрах представили традиции празднования Нового года в различных странах мира.

По мнению жюри, ребята проявили творческую инициативу и оригинальность, изготовили великолепные декорации и костюмы, продемонстрировали высокий художественный уровень.

Члены жюри так и не смогли выделить какой-либо коллектив в лучшую сторону. Поэтому было решено в равной степени поощрить всех выступивших.

Александр ЗАХАРЕНКО
Фото автора

Любовь трудней сломить, чем полчища врагов.
Жан Расин

НАВЭЛА

РУЖОВАЯ МІШУРА


МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Таня Голікава ўвайшла ў спальны пакой і, кінуўшы падручнік на ложак, горка ўздыхнула:

—Ведаеце, хто заўтра з настаўнікаў дзяжурыць па школе-інтэрнаце? Юрый Іванавіч!

—О, зноў на зарадку трэба будзе ісці на пляцоўку перад спальным корпусам. На снег, на мароз…

—Ага, ён нас не пашкадуе… — заныла Вера Кудравец. — Заўсёды кажа: "Трэба загартоўвацца, умацоўваць здароўе…" А сам…

—Таму і загартоўвае нас, што сам здароўя не мае. Ведае, што кажа, — падала я голас са свайго ложка ў самым кутку вялікага спальнага пакоя, дзе жылі дзевятнаццаць маіх сяброўак-дзесяцікласніц.

—А табе, Рыта, хоць на мароз, хоць на лёд, абы толькі Юрыя Іванавіча ўбачыць!

Я запусціла ў Веру тапкам, які яна зараз жа вярнула назад. Дзяўчаты здагадваліся, што настаўнік фізкультуры для мяне не проста настаўнік, як ні хавала я свае пачуцці да Юрыя Іванавіча. Але ж хіба такое схаваеш?

Яго дзяжурствы па школе-інтэрнаце для мяне былі святам.

Ён прыходзіў на пад'ём не так, як іншыя настаўнікі і выхавацелі. Усе яны, асабліва жанчыны, будзілі нас асцярожна:

—Дзяўчаткі, уставайце, — казала Людміла Антонаўна, якая выкладала хімію. — Хуценька рабіць зарадку, мыцца, апранацца.

—А можна зарадку ў пакоі для гульняў? На дварэ ж мароз…

—Добра, рабіце ў пакоі.

Голас Юрыя Іванавіча быў чуваць здалёк.

—Пад'ём! На зарадку станавіся! — загадваў ён нашым хлопцам-аднакласнікам, якія жылі на другім паверсе.

У час яго дзяжурства на дварэ гучала вясёлая, бадзёрая музыка, пад якую мы павінны былі рабіць зарадку. І сон як рукой здымала! Мы нацягвалі спартыўную форму і беглі на пляцоўку.

У яго не было скідак ні на мароз, ні на вецер: комплекс практыкаванняў выконвалі ўсе. Затое потым якая была бадзёрасць, якая энергія!

Мы ведалі, што Юрыю Іванавічу дваццаць сем гадоў, што ён прыехаў да нас з Мінска пасля заканчэння інстытута ды так і застаўся выхоўваць абязідоленых і ад гэтага іншы раз жорсткіх і непаслухмяных дзяцей. Ён нас любіў, можа, як ніхто з педагогаў, але спуску нам не даваў. І яго прадмет для нас быў на ўзроўні матэматыкі.

У майго любімага настаўніка была астма… Ён стараўся хаваць сваё недамаганне, але хіба такое схаваеш? Ды яшчэ пры такой рабоце. Калі здаралася абвастрэнне, ён, паказваючы на ўроку, як трэба выконваць тое ці іншае заданне, задыхаўся, гаварыў з перапынкамі.

Як жа мне было яго шкада, бо некалі ад такой хваробы пакутаваў і мой тата. Яна, прынамсі, і звяла яго са свету. А Юрый Іванавіч такі малады…

—Нашаму ж Сіняўскаму групу давалі, — аднойчы пачула, як начная нянька цётка Валя казала прыбіральшчыцы Раі Чысцяковай, — то не захацеў. Упрасіў дактароў, каб пакінулі працаваць.

—Вядома ж, каму хочацца быць інвалідам, ды ў такім маладым узросце…

Аднойчы перад самым Новым годам, а дакладней, трыццатага снежня апошнім урокам у нас была фізкультура. Юрый Іванавіч выдаў лыжы, і мы пайшлі на лыжню да нябліжкага лесу. Ні ў каго ўжо і думак не было пра заняткі, бо заўтра ж навагодні баль, а пасля канікулы. Іншы б настаўнік ахвяраваў бы гэтым урокам, ды толькі не Юрый Іванавіч.

Хлопцы, а за імі дзяўчаты расцягнуліся доўгім ланцужком. Дабеглі да лесу і ўжо павярнулі назад. Расчырванелыя, бадзёрыя, радасныя. Я ішла апошняя ў гэтым ланцужку, бо ніколі не мела здольнасцей да фізкультуры, але любіла яе, бо гэта быў яго прадмет.

—Стаўлю табе, Максімава, чацвёрку не за поспехі, а за стараннe, — сказаў ён, бачачы, што я ў пятлю гатова, абы толькі выканаць скачкі праз каня. Вечарам ха-дзіла ў спартыўную залу, каб ніхто не бачыў, як мучуся з гэтым канём, што даходзіў мне па вышыні ледзь не да падбародка.

Юрый Іванавіч замыкаў ланцужок лыжнікаў. Раптам я ўбачыла, што ён адстае. Абапёрся аб лыжныя палкі і стаіць нерухома. Няўклюдна павярнуўшыся на лыжах, накіравалася да яго. Цяжкае дыханне, пот, што ручайкамі сцякаў па твары, яскрава гаварылі пра тое, што яму вельмі дрэнна. А тут яшчэ невядома адкуль узняўся вецер, пагнаў па полі струменьчыкі снегу. Я ўзяла свае лыжныя палкі пад паху, потым да іх далучыла і адну яго і рашуча прамовіла:

—Абапірайцеся на маё плячо правай рукой, а левай на сваю палку. Дойдзем!

Бывалі хвіліны, што я сумнявалася ў гэтым, бо настаўнік слабеў на вачах, а вецер нібы хацеў адабраць у мяне яго, засыпаць снегам навек…

Мы памаленьку дайшлі да ўскрайку гарадка, і я папрасіла нейкую жанчыну, што першай трапілася на вочы:

—Выклічце, калі ласка, "хуткую дапамогу"!

…Я пайшла адведаць яго ў бальніцу ў апошні вечар старога года. Ён ляжаў на ложку журботны, з белым, як наўлечка на падушцы, тварам. Было такое ўражанне, нібы нехта кінуў на гэту наўлечку чорныя вугольчыкі яго цудоўных вачэй.

—Рытачка! — ён засвяціўся радасцю. — Як ты мяне давяла да гарадка, кволае малое дзеўчанё?! Ты ж ні адно практыкаванне не магла выканаць належным чынам. Адкуль толькі сілы ўзяліся?

Я паклала на тумбачку яблыкі і цукеркі, якія былі ў маім навагоднім падарунку, што раздавалі ў школе, а да ложка прымацавала пучок ружовай мішуры.

—Будзе нагадваць вам пра свята…

—І пра цябе, мая выратавальніца… — Ён узяў некалькі танюткіх бліскучых палосак і аб-круціў імі гузік на маім шэрым паліто.

На канікулы я не паехала, а кожны дзень бегала да Юрыя Іванавіча ў бальніцу. Ён паправіўся, і я была такая шчаслівая, як, можа, ніхто на свеце.

Мы пажаніліся, калі я была на чацвёртым курсе ўніверсітэта. А неўзабаве пасля пераддыпломнай практыкі нарадзіла нашага першага сыночка.

Цяпер нашы дзеці ўжо даўно дарослыя, маюць свае сем'і. На жаль, яны жывуць далёка ад дому, і мы сустракаем Новы год адны. Але нам і адным не сумна.

—А памятаеш тую нашу лыжню? — пытаю.

—Яшчэ б! — усміхаецца мой Юра. — Гэта лыжня прывяла нас да шчасця…

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

ПРОДОЛЖЕНИЕ РУБРИКИ НА СТР. 5 «ОТДУШИНЫ»

В НАЁМ

СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

Выражаем глубокое соболезнование семье Натальи и Вячеслава Володащук по случаю смерти дедушки Анищика В.П.

Он был светлым человеком, которого все любили. Но, к сожалению, в этом мире такое горе приходится переживать.

Скорбим вместе с вами.

Родные

В НАЁМ

сдаю

КВАРТИРУ 1-комн., в г. Минске, с мебелью, метро на расстоянии 300 м. Тел. 8-029-642-60-01.

КВАРТИРУ 2-комн., с мебелью, на длительный срок. Тел. 5-82-52, 8-029-655-05-62.

ПОЛДОМА, звонить после 30.12.13. Тел. 4-86-95, 8-033-648-49-76.

сниму

КВАРТИРУ 2-комн., дом, полдома, на длительный срок снимет семья из 3 человек, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-370-57-58, 8-029-640-30-76.

КОМНАТУ, на длительный срок. Тел. 8-033-321-73-01.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья из 2 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-044-462-87-42, 8-029-268-29-19.

КВАРТИРУ, на длительный срок снимет молодая семья, своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-288-66-23.

КВАРТИРУ на длительный срок снимет молодая семья, своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-282-27-95.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-044-560-56-08.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-391-34-84.

КВАРТИРУ 2-3-комн., дом, полдома, на длительный срок снимет семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-581-57-82.

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок снимет молодая семья, возможна предоплата, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-884-27-77.

Воздержись от спора — никого не убедишь. Мнения как гвозди: чем больше по ним колотить, тем больше они влезают.

Децим Юний Ювенал

БЕНЗИН СНОВА ПОДОРОЖАЛ НА 2%

Концерном «Белнефтехим» утверждены новые отпускные и розничные цены на нефтепродукты.

Розничные цены на бензин и дизельное топливо, реализуемые через АЗС, увеличились с 28 декабря в среднем на 2 процента.

«Пересмотр цен произведен в целях частичной компенсации увеличения ставок акцизов на подакцизные нефтепродукты с 1 января 2014 г.

Последний раз бензин и дизельное топливо дорожали 5 декабря 2013 года. Тогда цены выросли в среднем на 2%.

Пресс-служба концерна «Белнефтехим»

ПОШТА

УСПАМІН ПРА "ЧЫРВОНУЮ ЗАРУ"


Жанчыны з арцелі «Чырвоная зара» за працай

Прыгажэе перадсвяточны Слонім. Яркія рознакаляровыя агні ззяюць амаль на ўсіх яго вуліцах. Прыгажуня ёлка ў цэнтры горада робіць наш горад яшчэ больш прывабным. Я радуюся за мой Слонім і ганаруся ім.

Мне з восьмага паверха як на далоні відаць Слонімскую фабрыку мастацкіх вырабаў, якая таксама ўрачыста ззяе святочнымі агнямі. Міжволі нахлынулі ўспаміны.

"У 1939 г. у Слоніме была створана арцель "Чырвоная зара", якая паклала пачатак развіццю мастацкай вышыўкі..." — запісана ў кнізе "Памяць". Пасля вайны прадпрыемства аднавіла сваю дзейнасць 24 мая 1945 года. Першым старшынёй арцелі была былая партызанка Клаўдзія Дабрыян. З 1947 года арцель пачала выпускаць розныя прыгожыя рэчы. Асабліва славіліся вышываныя абрусы. Пра гэта мне расказвала маці, якая ў той час працавала ў арцелі.

У нас дома было некалькі абрусаў, якія мы вырабілі разам з матуляй. Яна любіла сваю справу і працавала доўгі час. Маці навучыла і мяне гэтай справе.

Радуюся сёння за прыгажосць прадукцыі фабрыкі мастацкіх вырабаў, за людзей, якія гэтую прыгажосць ствараюць. Удзячная дырэктару фабрыкі Уладзіміру Рудаку за тое, што дапамог адрамантаваць швейную машыну, якая мне вельмі дарагая. Бо гэта падарунак маёй маці за яе працу, гэта памяць пра маю маму, якой ужо няма ў жыцці 15 гадоў.

Як успамін пра маці і пра тых, хто з ёю працаваў, гэты здымак работніц арцелі "Чырвоная зара".

Раіса ЦЯРЭШКА
Фота з архіва аўтара

ОСОБОЕ МНЕНИЕ

ГОСПОДЬ БЕЛОРУСОВ ПРОСТО НЕ ЗАМЕЧАЕТ



Совершенно случайно в руки попал альбом. Большинство снимков были теплые, солнечные, мирные. Здания на снимках выглядели свежо, празднично. Легко угадывалось, что все они старинные: протестантские церкви, старинные особняки, остроконечные дома, торжественные дворцы. Или фонтаны, широкие бассейны, окаймленные гранитом, мосты, ветряные мельницы. Аллеи с огромными развесистыми деревьями: тополя, липы, дубы, грабы. Цветущий луг, а посреди — аист, прямо как у нас, на одной ноге стоит, задумчивый и весёлый. Гор вокруг не видно, морей тоже. Лишь какие-то реки, может, озёра. Альбом назывался Мюнстерланд.

Сначала подумал, что это Дания или Норвегия. Но оказалось, что это Северная Вестфалия. А все эти обаятельные красоты принадлежат немцам. Вот уж предположить не мог: те самые немцы, что проиграли войну. В растерянности и даже лёгком шоке я продолжал листать страницы, остро сожалея, что не могу бегло читать, а перебираюсь по английским словам, словно через пень-колоду. Мне хотелось знать содержание каждого пояснительного текста: всё же передо мной на глянцевой бумаге открывалась с самой лучшей стороны проигравшая войну страна. Да, я знал, что немцы очень рациональны, умеют жить правильно, не полагаясь на «авось» или интуицию, но строго следя за тем, как быть должно. Они знают. А мы?

Что же мы. Речь о них. У нас-то как раз всё, что хочешь, в наличии. Недостроенные каркасы зданий десятками лет, на самых видных местах, возвещают о грандиозных планах, которые не осуществились. Почему? Никто не знает и никто за это не отвечает. Да и кому отвечать-то? Всё было общее, и двигались мы к победе коммунистического труда. Но во всем мире почему-то побеждает сознательный и честный труд. Кто поступает вопреки здравому смыслу, тот тыкается носом в свою экономическую несостоятельность и живёт кое-как.

...С особым увлечением я прочитал о музее колоколов, о том, как в средние века их отливали в Северной Вестфалии. По той же технологии можно их отливать и поныне, всё необходимое в наличии. Прочитал о том, как правильно с немецкой точки зрения надо высаживать леса и смотреть за ними, как правильно, из какой материи надо шить и запускать в небо воздушные шары для повседневного, так сказать, обихода. И много другого, что они давно научились делать правильно.

Зато у нас многое — неправильно. Наши дворы иногда напоминают трассы с пересеченной местностью для мотокросса, берега рек и озёр, где отдыхал дикарями народ, — свалку пустых бутылок и обертки. Но это для нас нормально.

Начинаешь невольно думать: может, немцы ближе к Богу? Чаще возносят молитвы, и Господь научил их, как жить правильно. А мы обращаемся к Господу реже, неохотно, и нас Он просто не замечает.

Владимир ШУМЕЛЬ

ВСТРЕЧА

ПОЭТ ПОЖЕЛАЛ НАМ ТЕРПЕНИЯ


Слушают стихи и песни Анатолия Ядыкина


Во время танца


Анатолий Ядыкин

Днями в районном центре социального обслуживания населения в Слониме состоялась встреча с поэтом и интересным человеком Анатолием Ядыкиным.

Свою программу Анатолий Ядыкин начал с песни о Беларуси. Затем он читал стихи, посвященные Синеокой. Пение синхронизировалось с авторским чтением стихов. Аранжировку к песням Анатолия Ядыкина готовил Александр Данильчик.

Спокойный, тихий голос автора завораживал. С восхищением слушали присутствующие песни и стихи, в которых звучали ностальгия и любовь к Беларуси.

Я поинтересовалась у главного гостя о его жизни. Родился Анатолий Захарович в Кемеровской области России. В армию призвали служить на Дальний Восток. Там он и встретил свою любовь Софью Михайловну, с которой и по сей день вместе. В Слониме работал его брат Михаил Захарович, здесь проживала его мать, которую брат забрал к себе. Так в 1965 году, по совместному договору, переехали они с Софьей Михайловной в Слоним. После окончания Жировичского техникума молодой Анатолий Ядыкин работал в электросетях. Затем были высшая партийная школа, райком партии. А ушел он на пенсию уже с картонно-бумажного завода, где долгие годы работал заместителем директора.

Жена Анатолия Захаровича — еврейка по национальности, их совместным решением было пожить в Израиле. Но ностальгия по Беларуси преследовала Анатолия Захаровича, и в прошлом году они вернулись в свой дом в Слоним.

...Долго не отпускали с творческой встречи Анатолия Захаровича. Он человек уже немолодой, но его душа, его умение общаться привлекли всех.

—Как-то, — рассказывал Анатолий Захарович, — встретил меня знакомый из МЧС и говорит, что я пишу стихи и песни на разные прекрасные темы, а вот про эмчээсников совсем мало пишут.

Анатолий Захарович учёл замечание знакомого спасателя и посвятил одну из своих песен сотрудникам МЧС.

Стоит отметить, что большинство песен Анатолия Ядыкина написаны на мотив вальса, потому гости не могли сидеть спокойно. В танце вальса под песни автора кружились и люди постарше, и молодые. А когда ведущая сказала: «Вот и закончилась наша встреча», — никто не хотел уходить.

Танцы продолжались и под современную музыку. Кружился в вальсе и Анатолий Захарович. Глядя на этого человека, я думала, сколько в нём энергии и красоты! Его и годы не меняют.

—Что бы Вы, Анатолий Захарович, пожелали всем нам, живущим на родной земле? — спросила на прощание.

—Терпения, — ответил он без раздумий.

Раиса ПОПОВА
Фото из архива автора

Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо!

М.М. Пришвин

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 2014 ГОД



Василиса Володина

В этом году Уран и Плутон влияют на положение Сатурна в Вашем гороскопе. Если Вы обнаружили свою дату рождения в этом списке, Вам лично стоит учесть следующее.

По возможности отложите покупку квартиры или земельного участка. Откажитесь от ипотечного кредита — отдавать его будет сложно. Не начинайте ремонт в доме или строительство жилья, они будут идти с большим трудом.

Будьте крайне осторожны в принятии решений по любым сделкам с недвижимостью. На работе — есть риск увольнения. Если Ваше предприятие переживает реструктуризацию, заранее начните искать себе другое рабочее место и просматривать вакансии. Не конфликтуйте с начальством, чтобы не ускорить уход с работы. Учтите, что Вашего начальника также могут уволить, а потому не примыкайте ни к каким коалициям, возможно, это будет минусом в глазах будущего руководства.

Любые отношения с государством будут складываться сложно. Например, на работе высока вероятность санкций со стороны контролирующих органов в адрес Вашей компании или Вас лично — визит налоговой инспекции и т.п.

Если Вы бизнесмен, могут возникнуть проблемы с арендой помещений, государственные проверки с неприятным для Вас исходом, общее понижение прибыльности бизнеса за счет увеличения расходов. Откажитесь от всех новых проектов, связанных со строительством, недвижимостью и спорными правами на собственность.

Для политиков и чиновников — высока вероятность оказаться не в партии власти, а в стороне от нее. Вашего покровителя или начальника могут передвинуть на менее удачное для Вас место в системе.

Будьте осторожны, занимаясь спортом. Не поднимайте тяжестей.

Следите за здоровьем, особенно за состоянием сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательным аппаратом в течение всего года. Регулярно измеряйте артериальное давление. Больше отдыхайте. Не отказывайтесь от назначенного врачами консервативного лечения, особенно если Вы старше 45 лет. Плановые операции лучше отложить.

Заставьте отца и дедушку пройти диспансеризацию и следовать указаниям врачей.

Если вы молоды, постарайтесь не испортить отношения с отцом в течение года.

ЭТО ОТНОСИТСЯ КО ВСЕМ, КТО РОДИЛСЯ:

19.12.1959 - 16.03.1960	22.01.1989 - 12.08.1989
10.06.1960 - 9.12.1960	10.10.1989 - 13.01.1990
9.05.1967 - 16.10.1967	13.03.1997 - 28.05.1997
30.01.1968 - 18.04.1968	9.10.1997 - 18.02.1998
28.06.1974 - 15.09.1974	6.08.2003 - 23.01.2004
17.12.1974 - 1.06.1975	20.04.2004 - 10.07.2004
4.12.1980 - 6.03.1981	3.10.2010 - 10.01.2011
26.08.1981 - 10.11.1981	11.02.2011 - 17.09.2011
5.05.1982 - 31.07.1982	

astrogift.ru

Что нельзя есть при простуде и кашле

Мало кому известно о диетах при простуде и кашле. Тем не менее существует немалый список продуктов, употребление которых при простуде нежелательно.

ТАБУ НА ОБИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Как известно, кормить больного — все равно что кормить болезнь. Эту закономерность подметили еще древние лекари, которые запрещали своим больным обильно питаться. В противном случае вся энергия пойдет на переваривание пищи, а на борьбу с болезнью сил никаких не останется. Так больные будут болеть дольше, что повышает вероятность осложнений.

Конечно же, это вовсе не значит, что при простуде и гриппе нужно голодать. Просто необходимо уменьшить порции и вставать из-за стола с чувством легкости и небольшого голода.

ГОРЯЧЕЕ ПИТЬЕ

Наверняка мы многих удивим тем фактом, что горячие напитки во время простуды



нежелательны! Да, да, все именно так. Кипяток оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ротоглотки, и вы можете обжечь горло. Изначально вам может показаться, что от горячего чая вам стало легче, но это всего лишь временное облегчение, которое сменяется ухудшением состояния.

Во время простуды и гриппа рекомендуется выпивать много жидкости. Пейте напитки теплыми или слегка горячими — комфортными для вашего горла и пищевода.

ЛИМОН И ДРУГИЕ ЦИТРУСОВЫЕ

И вот еще одно «громкое» опровержение! Оказывается, употребление лимонов и других цитрусовых фруктов во время простуды и гриппа нежелательно. Да, в них большое количество витамина С, но в этих фруктах также много кислот, а вирусы и бактерии неплохо себя чувствуют в кислой среде. Вот почему при простуде рекомендуют пить минеральную щелочную воду.

МЁД

Мед — это отличное средство при простуде и кашле. В нем содержится много витаминов и других биологически активных веществ, способствующих укреплению организма и скорейшему выздоровлению. Но здесь есть одно важное условие: ни в коем случае не кладите мед в горячую воду (чай и другие напитки). Мало того, что при контакте с горячей жидкостью мед начинает терять все свои полезные свойства, но, кроме того, при этом могут образоваться опасные для здоровья соединения. Поэтому ешьте мед вприкуску, и если он сильно засахарился, то не нужно его топить на водяной бане.

СЛАДОСТИ

К сожалению, в лакомствах нет ничего полезного. Врачи-диетологи советуют вовсе исключить сладости из своего рациона питания, тем более при болезни. Все дело в том, что сладости — это высококалорийное питание, что оказывает на организм определенную нагрузку. Но, кроме этого, сладости также подавляют активность иммунной системы. Так, американскими учеными было доказано, что обильное потребление сахара снижает функциональность лейкоцитов — иммунных клеток, защищающих наш организм от патогенных возбудителей и любых чужеродных агентов.

Кроме того, при употреблении сладостей сахар частично оседает на стенках горла и ротовой полости, что только способствует размножению патогенных бактерий, усиливая воспалительные процессы в ротоглотке.

Если не можете жить без сладкого, то отдавайте предпочтение натуральным сладостям: сухофруктам, ягодам, морсам и сокам (без добавления сахара). Однако и здесь нужно придерживаться золотой середины. Чрезмерное употребление этих продуктов также вредит организму.

КОФЕ И АЛКОГОЛЬ

Во время болезни кофе и алкоголь нужно исключить, поскольку они способствуют обезвоживанию организма, что недопустимо при острых респираторных вирусных инфекциях. Даже небольшое количество спиртного во время болезни не рекомендуется.

ЧТО УСУГУБЛЯЕТ КАШЕЛЬ?

При кашле врачи рекомендуют воздержаться от употребления грубых каш, сухарей (тостов), жесткого мяса, а также изделий из песочного теста, пудры и какао-порошка.

Жесткая пища и сухари раздражают слизистую оболочку ротоглотки и даже могут оставлять небольшие царапины, что только ухудшает состояние больного. А какао-порошок, пудра и мелкие крошки способны вызвать приступ сильного кашля. Поэтому лучше от такой пищи воздержаться.

«Аргументы и факты»

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

ГАЗЕТА «ОТДУШИНА» ПРОВОДИТ ДЕТСКИЙ КОНКУРС

КОНКУРС «ВАШЕ ЗОЛОТЦЕ» ПОДХОДИТ К ФИНИШНОЙ ЧЕРТЕ



Последние мгновения остались до завершения конкурса «Ваше золотце». Всего для участия в конкурсе было прислано 58 фотографий ваших любимых чад, за которых отдали свои голоса более двенадцати тысяч неравнодушных поклонников.

28 декабря закончился прием фотографий на участие в конкурсе, а голосование продолжится до 12 часов 31 декабря. Каждый день, судя по таблице рейтинга, борьба накалялась.

Еще на прошлой неделе на победу претендовала Виктория, но на 30 декабря она стала уступать шестимесячной Милане. Претендентке на победу удалось набрать 2848 голосов и занять лидирующую позицию.

На второе место поднялась Полина Строк, которая еще на прошлой неделе была далека от претендентов на победу, так как у нее было всего 175 голосов, на 30 декабря за нее проголосовало 2776 человек. Вот это результат! Сейчас Полина находится на втором месте.

Максимка с четвертой ступени поднялся на третье место, ему удалось набрать 1809 голосов. Яна и Вера Григорчик находятся пока на четвертом месте. За них проголосовало 1587 человек.

Далее голоса распределились следующим образом:

	12093	
Даша Бондарчук	52	0.43%
Матвей Даревский	11	0.09%
Милана, 6 месяцев	2919	24.14%
Виктория	1552	12.83%
Никита	8	0.07%
Милана, 4 года	230	1.90%
Аня	9	0.07%
Вера Язневич	148	1.22%
Владислава Гук	8	0.07%
Игнат Шелестов	45	0.37%
Максимка	1809	14.96%
Виктория Лазута	37	0.31%
Карина	40	0.33%
Алина Маркачёва	30	0.25%
Артем	12	0.10%
Глория Павлак	60	0.50%
Доминичка Кардаш	146	1.21%
Самуэль	10	0.08%
Яна и Вера Григорчик	1587	13.12%
Полина Строк	2780	22.99%
Игорёк Буркало	7	0.06%
Марина Буркало	4	0.03%
София Сорока	27	0.22%
Денис Голенко, 1 год 6 месяцев	78	0.65%
Мелания Кристал	205	1.70%
Арсений, 5 лет	24	0.20%
Матвейка, 3 годика	20	0.17%
Максим Ровгач	8	0.07%
Алина Плечко	26	0.21%
Дарья и Анастасия Синяк, 6 лет	3	0.02%
Милена Андреевна Адарцевич, 4 год	2	0.02%
Кира, 1 годик	1	0.01%
Наденька Точёная, 7 месяцев	13	0.11%
Настюша	1	0.01%
Маша, 1,5 года	10	0.08%
Даниил, 7 лет Дмитрий, 6 месяцев	9	0.07%
Анастасия Новик, 3,5 годика	0	0.00%
Полина Алехнович, 2 года	4	0.03%
Климентий Ткацевич, 1 год и 3 месяц	29	0.24%
София Турук, 2 года	15	0.12%
Тишко Ксения Владимировна	5	0.04%
Виктория Климова, 6,5 лет	14	0.12%
Ромочка	0	0.00%
Анастасия Полуда	13	0.11%
Софьюшка Малашевич	10	0.08%
Дарьяша	2	0.02%
Руслана Жилич	11	0.09%
Алита Маркевич	2	0.02%
Артур Клепас	5	0.04%
Анастасия Романовна Жукова, 2 год	14	0.12%
Матвей Лобанов, 1 год 7 месяцев	6	0.05%
Ариана Чумак, 4 года 4 месяца	0	0.00%
Ярослав Пунтас, 4 года	1	0.01%
Роман Игнатович	4	0.03%
Егор Голенко, 4 года	2	0.02%
Андрей, 11 лет	0	0.00%
Дмитрий Клянченко, 7 месяцев	24	0.20%
Маша Судакова, 5,5 лет	1	0.01%

Борьба за претендента на победу в самом разгаре. Каждый день меняется таблица рейтинга голосования. Кто станет победителем конкурса, мы узнаем 31 декабря.

До встречи в Новом 2014 году!

Анна ВОЛОДАЩУК

Фотографии ваших любимых чад мы опубликовали в газете «Отдушина» и на нашем сайте gs.by, где ваши друзья и родственники смогут проголосовать за кандидатуру на победу. Голосование будет проходить на сайте gs.by до 31 декабря 2013 года до 12.00.

А победителей будет четыре.

Итоги конкурса будут подведены 17 января 2014 года.

Победителей конкурса ждут подарки!



Участники конкурса



Дмитрий Клянченко, 7 месяцев



Маша Судакова, 5,5 лет

Спортсменка, активистка, наша лапушка. Любит всех котиков и собачек, лошадок и другую живность. Достигнув наград, подвергает все проверке на качество. Ходит в церковь и знает «Отче наш».



Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним,
ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Татьяна ПЛАХЕТКО
стиль–редактор
Жанна ПЛЕШКО

Тираж номера **5010** экз.

Время подписания
к печати по графику
30 декабря 2013 года 15:00

Объем – два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно,
ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ №

Свободная цена

ISSN 1991-3362

